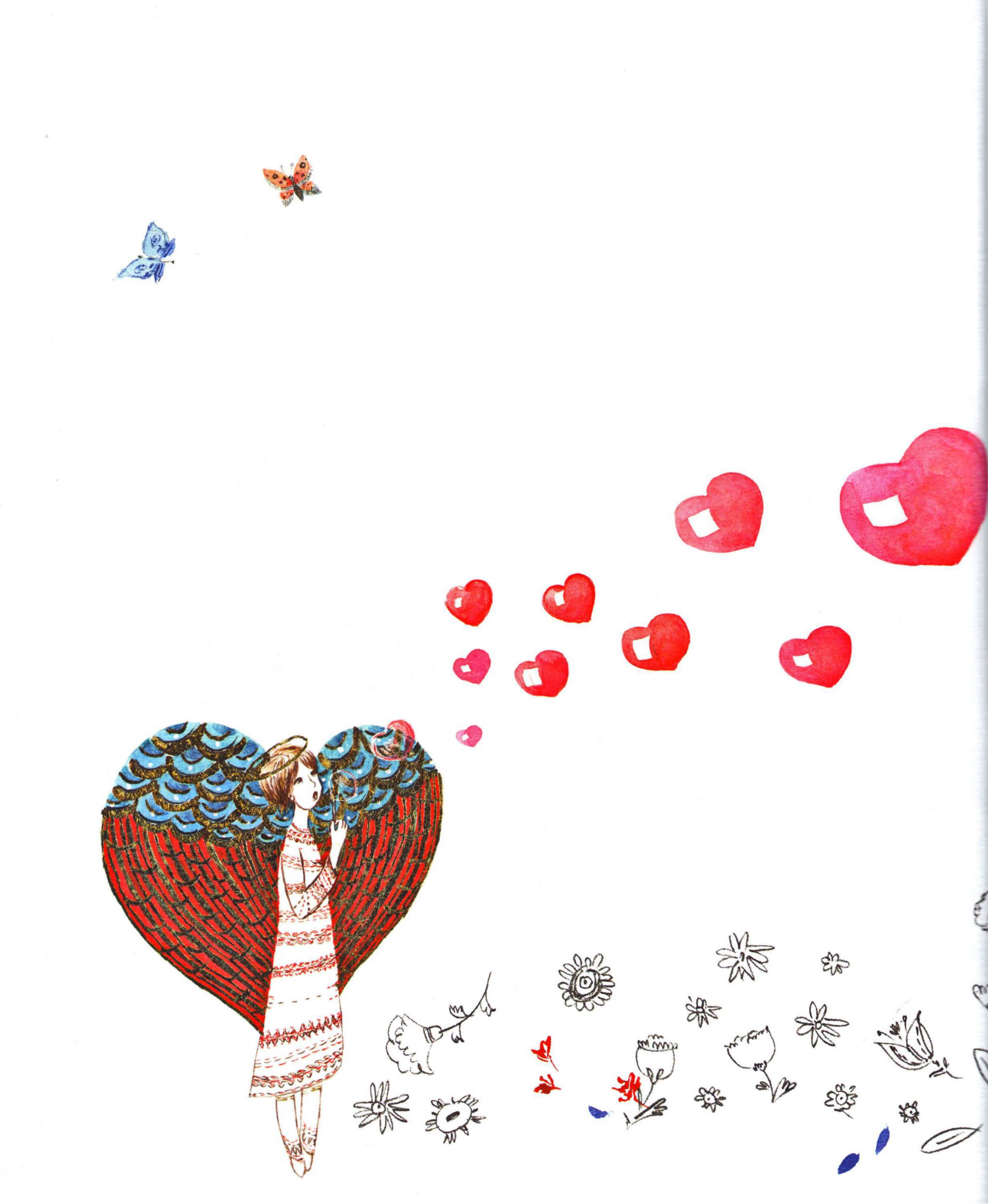
CRISTELA GEORGESCU

SIMPLU 2

VERSURI HRĂNITOARE

ilustrații de CRISTIANA RADU



CRISTELA GEORGESCU

SIMPLU 2

VERSURI HRĂNITOARE

ilustrații de CRISTIANA RADU

București, 2016

© Cristela Georgescu, 2016

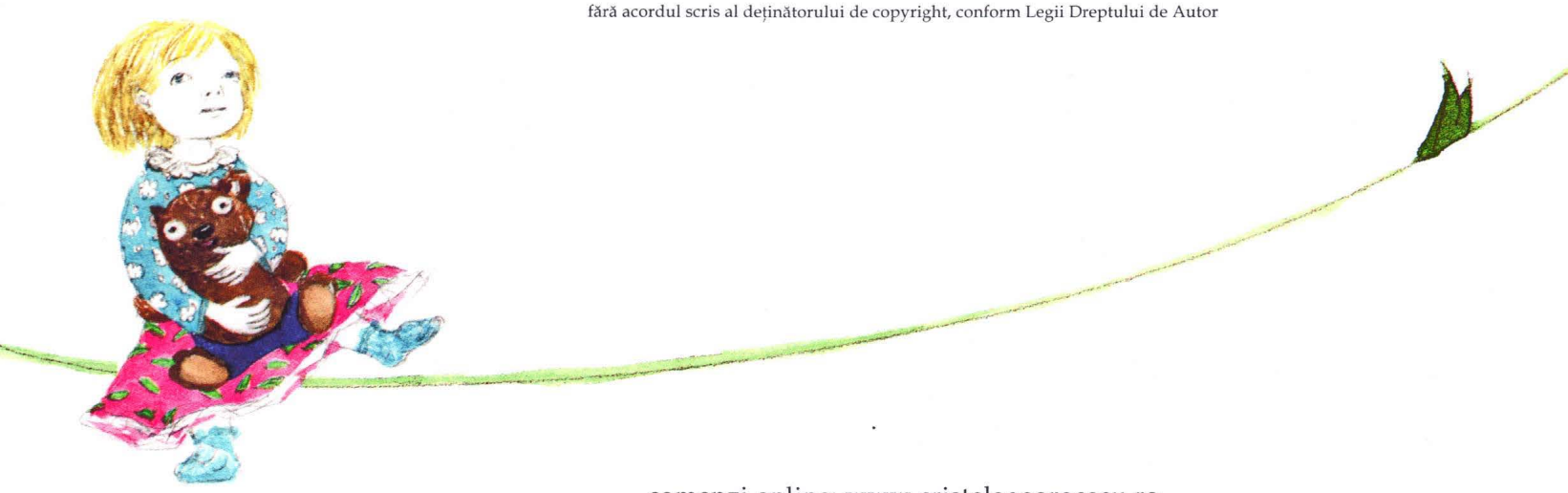
Concepție grafică © Baroque Books & Arts®

Cuvânt înainte: Raluca BABOTĂ, psiholog
Cuvânt de încheiere: Tudor TOMESCU

ISBN 978-973-0-22699-7

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.A.

Niciun fragment din această lucrare şi nicio componentă grafică nu pot fi reproduse fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor



comenzi online: www.cristelageorgescu.ro
email: carte@cristelageorgescu.ro

pentru copiii acestei lumi
și pentru nemurirea STELUȚELOR
din privirea lor

CUVÂNT ÎNAINTE

Simplu 2. Versuri hrănitoare este fereastra către o lume mirifică, plină de iubire şi armonie, văzută prin ochii Cristelei Georgescu şi ai micilor tovarăşi care o însoţesc în aventurile culinare.

Cu graţie şi blândeţe, Cristela ne călăuzeşte în această lume a firescului, asigurându-se că părinţii înţeleg pe deplin sarcina primară pe care o au, de a hrăni corpul şi sufletul deopotrivă, de a fi atât sursă de hrană, cât şi fântână de înţelepciune din care îşi potolesc setea de cunoaştere minţile iscoditoare ale celor mici.

Dialogul Cristelei cu copiii este instrumentul prin intermediul căruia celor din urmă le sunt călăuziţi paşii, hrănite corpurile şi scăldate în lumină sufletele. Acest dialog formator este din păcate prea puţin prezent în viaţa părinţilor de astăzi, care, din lipsă de timp, energie sau pentru că subestimează capacitatea de înţelegere a propriilor copii, renunţă la această creştere împreună.

Ca orice ghid autentic, Cristela are încredere deplină în micii ei tovarăşi, în capacitatea lor de a înţelege, dărui, ajuta, învăţa şi iubi, de a se bucura şi de a ne bucura pe noi, cei care cu trupul, mintea şi sufletul ne

străduim să le fie bine. Adultul din cărțile Cristelei creează terenul propice pe care copiii să crească şi să se dezvolte, le oferă şansa de a fi implicați, prezenți, importanți, de a contribui după propria putere şi de a alege. Această combinație nu este altceva decât rețeta dezvoltării sănătoase şi armonioase de care ar trebui să beneficieze fiecare copil al acestei lumi.

Dincolo de hrană, punctul de pornire al fiecărei povestiri, cititorilor le este oferit ceva infinit mai important: o filosofie de viață al cărui punct central este armonia, atât cea interioară, cât şi cea cu universul exterior, respectul față de tot ceea ce ne înconjoară, prețuirea față de resursele pe care le avem la dispoziție, ca parte integrantă a naturii.

În *Simplu 2*, Cristela Georgescu prezintă un model plin de inspirație pentru părinții zilelor noastre, care navighează împreună cu copiii pe zbuciumata mare a vieții, cu valurile şi furtunile ei, înarmați cu curaj, speranță şi o doză uriaşă de iubire sau, după cum o numeşte Cristela, „Vitamina L".

RALUCA BABOTĂ, psiholog

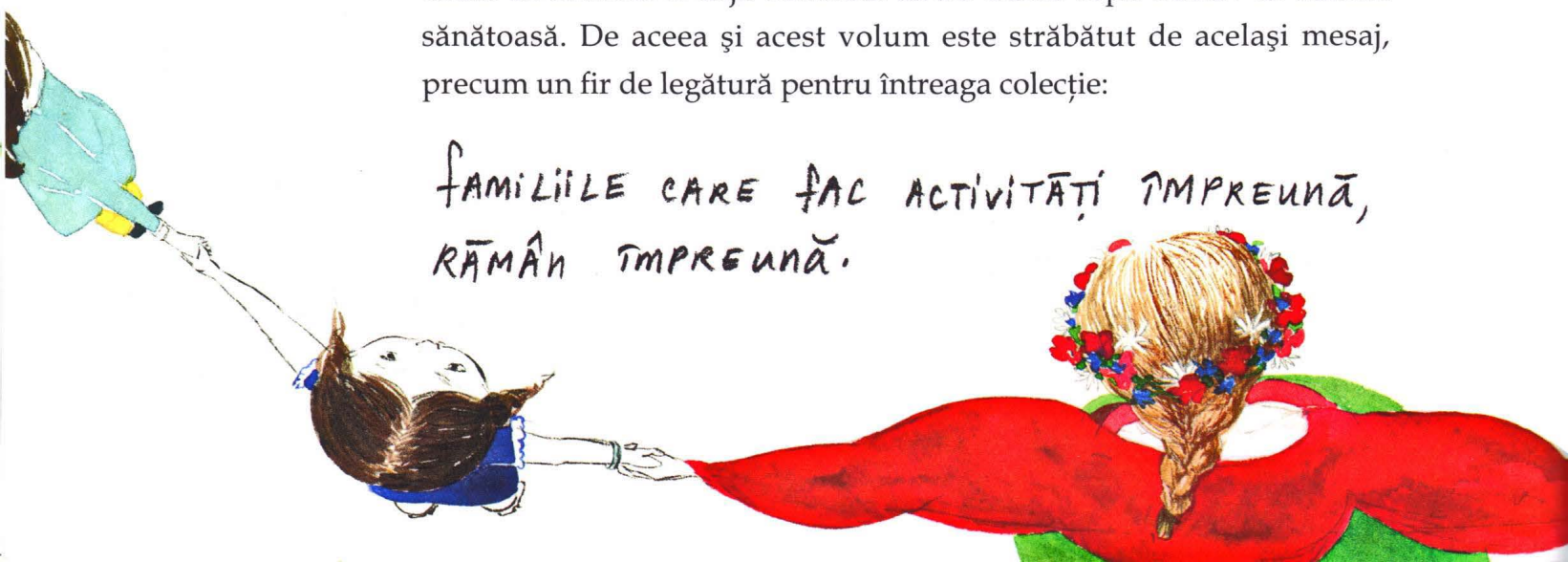
INTRODUCERE

MOTTO: Înșir'te VITAMINĂ L[1],
CU CÂTE-UN PICUR, PICUREL...

Simplu 2. Versuri hrănitoare vede lumina tiparului din aceeaşi trăire profundă pentru viitorul copiilor noştri şi al familiei, ca împărăție a iubirii. Cuprinde povestiri ritmate, luminoase şi vesele despre alimentație şi despre modul de funcționare a maşinăriei numită „organism uman".

Grija pentru sănătatea copiilor şi sănătatea mediului în care ei cresc şi se dezvoltă este una dintre principalele investiții materiale şi emoționale din partea noastră, a părinților. Una dintre cele mai cunoscute definiții ale familiei spune că este „celula de bază a societății", fundamentul sănătății, demnității şi prosperității acesteia. Aşa cum sănătatea organismului depinde de sănătatea fiecărei celule în parte şi cum sănătatea familiei depinde de sănătatea fiecărui membru în parte, la fel şi sănătatea societății în care ne creştem copiii depinde de sănătatea biologică şi morală a fiecărei familii în parte. Un popor decade şi piere odată cu familia. E deja cunoscut că nu există copil bolnav în familie sănătoasă. De aceea şi acest volum este străbătut de acelaşi mesaj, precum un fir de legătură pentru întreaga colecție:

FAMILIILE CARE FAC ACTIVITĂȚI ÎMPREUNĂ,
RĂMÂN ÎMPREUNĂ.



Mesagerii lui *Simplu 2* sunt copiii, maeştri în simplitate şi iubire, şi mama, modelator gingaş al afinităţilor lor alimentare. Prezenţa tatălui în volumul de faţă este omisă intenţionat. Prin aceasta am dorit să evidenţiez ca, în virtutea rolului său determinant în ecuaţia armoniei familiale, tatăl îşi poate aduce contribuţia chiar şi aşa: discret, doar prin simpla prezenţa binevoitoare, acordată sufleteşte şi faptic la strădania mamei şi nu neapărat prin a face sau a spune ceva anume. E în firea lucrurilor ca părinţii să dorească să îşi armonizeze energiile pentru a fi împreunălucrători cu Dumnezeu în educarea copiilor – o îndatorire măreaţă şi sfântă, din care face parte şi educarea preferinţelor şi obiceiurilor alimentare.

Personajele principale din această carte au legătură cu realitatea. Sunt spirite libere, copii pe care i-am întâlnit şi care mi-au atins sufletul. De la ei m-am inspirat când am scris: din joaca lor divină şi din prietenia înnăscută pe care o au cu naturalul, ambele parcă expre făcute să ne ajute pe noi, adulţii, să cuprindem simplitatea vieţii, să părăsim haosul cotidian şi prizonieratul activităţilor întreprinse pentru a ne conforma aşteptărilor altora sau a primi aprecierea lor. Copiii sunt profesori care ne împuternicesc să facem lucruri dincolo de imaginaţia sau de crezul nostru. Ei ne oferă o oglindă în care să redescoperim cine suntem, ne învaţă cum să iubim şi cum să fim iubiţi. Fiecare lecţie primită de la ei este o reamintire făcută cu îngăduinţă şi cu blândeţe, a faptului că suntem iubiţi exact aşa cum suntem şi asta mă face adeseori să mă întreb: cine pe cine creşte de fapt?

Din punct de vedere nutrițional, colecția promovează gradual următorul mesaj: simplitatea este întotdeauna binevenită şi atrage cu sine abundența. Complexitatea atrage carențe. Ca şi mintea, stomacul nu se poate concentra decât pe un singur lucru odată. Acest adevăr trebuie reținut atunci când suntem tentați să combinăm zece alimente diferite la aceeaşi masă. Corpul uman prosperă cu puțin şi se degradează de prea plin. Nu contează cât de mult mâncăm, ci dacă putem digera, asimila şi utiliza ceea ce am mâncat.

Redobândirea sau menținerea sănătății prin corectitudine alimentară e un concept popular, dar în niciun caz unul care să devină o obsesie. În viață sunt şi alte lucruri de făcut, mai hrănitoare decât implementarea cu strictețe a unui îndrumar alimentar despre ce, cât şi cum trebuie să mănânci, să bei şi să gătești pentru fi sănătos. De exemplu să fii bun,

blând şi binevoitor. Să faci totul cu plăcere şi să te bucuri de tot ceea ce realizezi. Să fii conştient că nu ai nici mult, nici puțin, ci doar atât cât ai nevoie. Să cauți şi să răspândeşti în jurul tău lumina. Să iubeşti. Să fii iubit. Să ierți şi să fii iertat. Să zâmbeşti sincer. Să râzi cu poftă. Să cânți. Să te joci. Să citeşti versuri hrănitoare. Să ții permanent aprinse în inimă motivele pentru care vrei să te mențiii sănătos. Să îți aminteşti că Universul e întotdeauna prietenos, că lucrurile fac parte dintr-o ordine şi un plan divin menit să faciliteze evoluția şi vindecarea ta şi că nimic nu ți se întâmplă ție, ci se întâmplă pentru tine.

CRISTELA GEORGESCU

O COMOARĂ DE SUPĂ CLARĂ

Povestea cu supa asta e aşa: îmi aminteşte de copilăria mea, de vremea când eram mică, mică – atâtica! – şi petreceam vacanța de iarnă la bunica. La săniuş nu-mi sta nimeni în cale: toată ziua, hai la deal şi iar la vale! Hăt, pe-nserat, mă săturam şi, ah, cum mă mai dregea bunica cu o comoară de supă clară, când mă-ntorceam scâncind din gerul de afară! Cu nasul înghețat de-atâta derdeluş, suflând în pumnii reci fără mănuşi, mă opinteam la săniuța obosită şi ea de-atâta alergătură şi mă gândeam ce bine e în casă, la căldură…

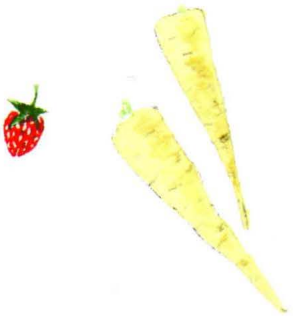
Căldură din soba de teracotă pictată, căldură din inima bunicii, atât de bogată, căldură din supa clară aburindă, căldură din vocea ei cântând colindă, căldură din palmele puse împreună la rugăciune, căldură din poveştile de noapte bună:

„mai spune, bunico, mai spune…"

Iar de-mi dădea târcoale vreo răceală, cu nas curgător, cu usturimi în gât sau cu dureri de orice fel, primeam odihnă şi supă clară cu Vitamina L:

— Hei, fată cucuiată, bată-te norocul să te bată! Soarbe din supă şi uită o zi, două de derdeluş, aşterne-te la somn, pe sobă caldă, în culcuş! (Ştia bunica mea, vezi bine, că pentru vindecare odihna e mai preţioasă decât un pumn de vitamine. Ştiam şi eu că tot ce vine din mâinile ei şi din a ei bucătărie e mai vindecător decât orice din farmacie.)

Pentru cine vrea mai multe să învețe,
iată rețeta supei și câteva povețe:



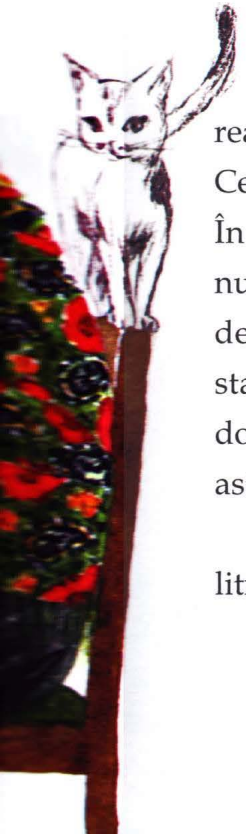
1. Corpul nostru e tare isteț,
știe singur să se curețe, să se repare,
iar minunea asta se numește
„Mecanism de Autovindecare"!

Ce ați rămas așa, muți de mirare? Ca să funcționeze mecanismul, nu e nevoie de cine ştie ce chestie, doar să nu fie consumată energia reparării de stres şi de digestie. De-aceea un copil aflat în suferință sau în recuperare nu trebuie stresat cu mâncare.

2. Când ne îmbolnăvim, noi pierdem
din corp apă[2], de aceea hidratarea,
adică aportul de lichide,
este cea mai importantă etapă.

Dar să vezi grozăvie: cea mai bună-i apa... vie! Adică suc de fructe proaspăt stors – nu pasteurizat, vă rog frumos!, sau ceai din plante infuzate, necum instant sau îndulcit cu zahăr – hai, că se poate!, sau supă clară mineralizată – nu se poate să nu se poată!, sau apă purificată în care au stat o zi bucăți de fructe şi frunze verzulii: lămâi şi portocale sau căpşune şi zmeură îmbujorată, împresurate de busuioc şi mentă parfumată.

3. SUPA CLARĂ ESTE, FĂRĂ DOAR ŞI POATE,
O SURSĂ NATURALĂ DE SĂNĂTATE:
CURĂȚĂ CORPUL CU BLÂNDEȚE, DE ACEEA
ORGANELE NOASTRE
INTERNE ȚI DAU BINEȚE.



Pe unde trece, repară, reface şi calmează – cu alte cuvinte, regenerează. Te simți uşor şi-ntinerit (de tinerețe fără bătrânețe n-ați auzit?). Celula o hrăneşte şi, se ştie!, se mistuie fără consum de multă energie. În marea-i simplitate, supa clară îi e de folos sistemului de apărare numit imunitate. De-asta tot spun din Paşte până la Crăciun: o ceaşcă de supă clară aromată nu se refuză niciodată. E o comoară de substanțe esențiale, în primul rând de minerale[3]. Ele-ntăresc, tonifică nu doar imunitatea, ci şi oasele, şi dinții, şi părul, şi unghiile, şi creierul – asta-i realitatea!

Şi-acum un sfat pentru mămicile ce alăptează: sorbiți în fiecare zi un litru (sau mai mult) de supă clară şi zău că rău n-o să vă pară.

Hai să vorbim şi de reţetă, pe care v-o predau ca pe o ştafetă. Fiindcă mâncarea pregătită împreună este mereu mâncarea cea mai bună, pe mine mă ajută să fac supa copiii mei, Pavel şi Petru, cei doi băieţei. Când e nevoie de mai mult ajutor, îi chemăm şi pe prietenii lor, Ilinca şi Tudor. Implicaţi copiii în bucătărie, nu-i contaminaţi cu incertitudini personale şi nici cu temeri banale. După părerea mea, vă spun direct: e o problemă de respect. Copiii vor mânca cu plăcere şi recunoştinţă şi vor dezvolta încredere în sine, cu bună ştiinţă. Lăsaţi deoparte grija că vor face mizerie, n-are ce căuta aici; vorbim de lucruri majore, nu de frici! Copiii gândesc aşa:

„SPUNE-MI CE-I DE FĂCUT ŞI-O SĂ REŢIN CÂTE CEVA;
DAR LASĂ-MĂ SĂ FAC CU MÂNA MEA ŞI TOATĂ VIAŢA
NU VOI MAI UITA!"

Pavel umple oala cu 2 litri de apă rece, Petru strigă cu glasu-i vesel că-l întrece. Înşfacă zarzavatul bărbăteşte, plici! şi pleosc! sub jet de apă-l bălăceşte. (Am învăţat să preţuiesc ce-nseamnă ajutorul, chiar dacă asta presupune să intru în bucătărie cu vaporul.) Adun ingredientele: şase morcovi, trei rădăcini de pătrunjel, o ţelină şi o rădăcină de păstârnac – toate tăiate în rondele frumoase de cele patru (sau opt) mânuţe pufoase. Adaug ceapa, sarcină care-mi revine mie, o curăţ şi o tai pe jumătate – cu tot cu lacrimi, că altfel nu se poate. Bâldâbâc! cu toate-n oală, punem capacul ca un clopot şi aşteptăm răbdători să dea-ntru-un clocot. Imediat micşorăm flacăra şi lăsăm să bolborosească la foc molcom o oră-n cap. Mă rog, dacă i-o fi pe plac. Când suntem siguri că e gata, oprim focul şi adăugăm pătrunjel verde, o legătură din care nimic nu se pierde. Nici codiţele, nici frunzele întregi – valorificăm totul, mă-nţelegi. Ducem supa la răcoare în pridvor şi aşteptăm să se răcească, nu i-o fi fost nici ei uşor!... Apoi o strecurăm

şi... sus paharul, frăţioare, sorbim cu toţii din magica licoare. Tot ce-a rămas păstrăm o zi sau două în frigider, într-un recipient etanş, cu clapă. Şi folosim la alte mâncăruri, în loc de apă.

Când vreau să întăresc imunitatea şi curăţenia în corp încă un pic, adaug în supa caldă un praf de turmeric[4] (dacă găsesc proaspăt, ăsta da noroc!, rad o fâşie fină în supa caldă, că doar n-o fi foc!). Ţineţi minte doar atât: turmericul face parte din aceeaşi familie ca şi ghimbirul; când îl simt în corp, toţi balaurii[5] încep să ţipe: „A venit zbirul!". Bunica mea nu ştia nimic despre vestitul turmeric. Am invitat-o, deci, la masa noastră să guste din supa cea măiastră. Bunico, mulţumim dumitale şi, în semn de recunoştinţă, îţi dăm bineţe cu o ceaşcă de tinereţe fără bătrâneţe!

HRIŞCA
MIERE
DE
ALBINE

MARȚIPAN CU EFECT CRANȚ

Antim, Alex, Maria, azi am în plan să vă răsfăț cu marțipan! Maria, te rog să aduci o cană de migdale dulci, iar tu, Antim, dacă se poate, o ceaşcă de petale uscate. Petale, da, de trandafiri[6], de ce te miri? Ştim doar că sănătatea se obține în armonie cu natura, dragii mei, nicidecum împotriva ei!

Alex, poftim migdalele şi trandafirii: macină-le în blender până se fac praf şi pulbere fină, adică făină. Răstoarn-o într-un bol şi hai să adăugăm pe rând: un pumn de hrişcă germinată[7] – pentru efectul unic de crant ce nu se uită niciodată, coajă de lămâie şi de portocală – jumătate de linguriță, nu-i mare scofală, miere de albine: nici prea multă, dar nici prea puțină, să iasă o turtiță fermă, ca o plastilină.

CINE VREA SĂ PUNĂ ALUATUL LA FRIGIDER UN CEAS?
ŞI DE FĂCUT, CE-A MAI RĂMAS?

Pe masă stă o cană înflorată[8] plină cu zmeură uscată. S-o mărunțim cu sucitorul – mulțumesc vouă pentru tot ajutorul!

A trecut deja o oră, strigă copiii țopăind în horă. Dăm să scoatem marțipanul de la frigider şi iaca poznă: arată precum cocoaşa unui dromader! Rupeți din el bucățele mici şi rotunjiți-le între palmele voastre de pitici. Hai să le dăm molcom de-a berbeleacul prin zmeura zdrobită mărunțel şi printre picureii de Vitamina L. Gata! Punem totul pe-o farfurie şi facem curat în bucătărie!

Dar să povestim puțin și despre marțipanul de la magazin. Carevasăzică... în dicționar ni se explică: marțipanul e un amestec dulce din zahăr și migdale.

— Zahăr? întreabă Alex sceptic, privind înspre sandale. Auzi ispravă! Păi, eu știam că zahăru-i otravă!...

— Nici eu nu înțeleg și pace, sare Maria încurcată, cum se face? Cum trestia de zahăr - aliment integral și sănătos - ajunge o otravă numită „zahăr tos"?

— Copii, să vă explic, le zic.Trestia de zahăr e o plantă care seamănă cu stuful, înaltă și suavă, unii ar zice chiar că e firavă. La fel gândeam și eu, dar când am atins-o mi-am făcut *mea culpa*: are coaja lemnoasă, să protejeze pulpa. Adică miezul cel dulce și zemos, dacă îl mestecați bine, e plin de suc sănătos: apă, minerale, vitamine și dulceață vie - surse naturale de energie! În fabrică însă lucrurile stau diferit...

— Spune, mă roagă Alex, eu sunt nedumerit.

— Trestia e culeasă cu maşini speciale şi-apoi e curățată de frunze şi tăiată în bucăți diagonale. E transportată la fabrică, pentru a fi transformată în cristale de zahăr printr-o anume tehnică. Nişte ciocane uriaşe, care se-nvârt precum titirezul, zdrobesc trestia: şi coaja, şi miezul. După care totul intră într-un storcător industrial şi, precum ştiu, acesta extrage sucul cafeniu. Sucul e înălbit cu niscai chimicale – procesul se numeşte „sulfurare". Apoi se fierbe de mai multe ori, din seară până-n zori. Aşa se-ajunge la melasă, un fel de pastă maronie şi vâscoasă. Melasa trece prin alte aparate care o transformă în zahăr brut, şi brun, şi alb – o nedreptate! Abia acum, după ce a fost scos din trestie tot ce era viu şi sănătos, rezultă zahărul atât de alb şi arătos.

— Zahărul alb pare un lup îmbrăcat în bunicuță, sare Maria învârtind de zor o panglicuță. Ne păcălește că e bun – și asta nu e just – doar din cauză de gust..

— Așa-i, Maria, ai dreptate: e bun la gust, dar nu la sănătate! Zahărul procesat e un pungaș, doar se preface că-i gingaș. Se-ascunde sub denumiri viclene[9] și ne asigură că toate-s bune, ca niște Sânziene. Medici și oameni de știință au avertizat că „ne îmbolnăvește lent", deși nu pare-un lucru evident. Fură din corpul nostru vitamine și minerale, în timp ce noi ne facem analize prin spitale. Copii cuminți, să țineți minte și să transmiteți către prieteni și părinți: nu vă lăsați prinși în plasă, zahărul n-are ce căuta în casă!

NICI PE MASĂ, NICI ÎN GURĂ; TE-AM PRINS, LUP CU BLANA SURĂ!

ORICE NUME AI PURTA, SCHIMBI NĂRAVUL-BLANA, BA!

EȘTI UN HOȚ ȘI-UN MINCINOS, DOAR TE PRETINZI SĂNĂTOS.

În concluzie, ca să nu mai fie nicio confuzie, spunem dulciurilor din magazin:

„NOI, NU, MULȚUMIM!" SEMNAT:

ALEX, MARIA CRISTELA

ȘI

ANTIM

Biscuiți inimoși sau dinozauri zburători?

Aseară, Petru şi Pavel, băieții mei, s-au cuibărit în patul lor din lemn de nuc şi-au adormit visând la Fram, ursul polar, şi la Nanuc[10]. Cine se vrea sănătos şi cu mintea clară, să se culce cumințel până nu apar pe cer luna şi steaua polară. Odihna, în general, şi somnul de noapte, în special, au întâietate în orice strategie de sănătate. Vă invit la somn la ceasul opt din seară, indiferent de vremea de afară. Somnul să-nceapă mult mai devreme de miezul nopții. Copii şi părinți, prețuiți adevărul ăsta cu toții! Că multă înțelepciune ascunsă în el zace: după miezul nopții somnul nu prea ne mai reface, nici nu mai e odihnitor, aşa că, ce mai tura-vura, la opt… în dormitor!

Privind la ei cum dorm şi cum îi luminează stelele, aud un foşnet, de parcă se deschideau umbrelele. Şi ce să vezi? N-o să mă credeți şi pace, dar eu vă spun, ce mai încolo şi-ncoace: era un înger de lumină, cel care ține somnul dulce, ca mierea de albină. Îl cheamă Luminel şi ne-nconjoară cu pace şi cu Vitamina L. Îl ştiu toți copiii cumințI, chiar şi aceia care sunt acum bunici sau părinți. Are aripi foşnitoare, iar la nevoie mă ajută să scriu versuri hrănitoare. Se-aşază pe pervaz, pe-o orhidee, şi mai schimbăm din când în când câte-o idee.

– Bun venit, Luminel!

i-am şoptit de pe un scăunel. Mâine vreau să le fac copiilor biscuiți crocanți, am zis ridicând din sprâncene.

— Atunci s-adaugi în rețetă și o *Nota Bene*: mestecați mai mult și mâncați mai puțin, fiți recunoscători și spuneți la masă „Mulțumesc!" și „Amin!". (Cine nu mestecă măcar 30 de secunde fiecare îmbucătură degeaba a mâncat sănătos, vorbesc serios!)

Luminel a zis:

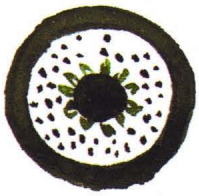
SĂ TRECEM LA FAPTE!

Deși nu-mi e pe plac să fac aluaturi coapte[11], am acceptat, deoarece biscuiții din magazin sunt un amestec mult mai indigest, iar eu vreau să vă ofer o soluție, să nu-i mai cumpărați pe șest. Stresul produs de interzicerea completă a unui aliment în scop educativ e mai nociv decât un compromis făcut în mod lucid.

PE BISCUIȚII ĂȘTIA-I CHEAMĂ „BISCUIȚI INIMOȘI".

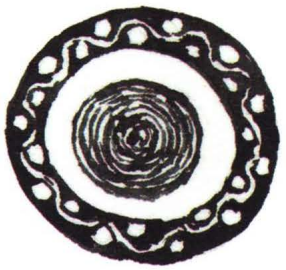
Așa, într-o doară, că au formă de inimioară. Sunt crocanți, desigur, de lucrul ăsta vă asigur. Începeți cu 250 de grame de făină integrală de alac sau de kamut. N-aveți? Atunci vă împrumut! Am păstrat pentru fiecare dintre voi câte o cană, doar să nu cădeți în cine știe ce capcană și să cumpărați, în grabă, o pungă de făină albă. Făina mea e proaspăt măcinată, precum v-am zis în cartea *Simplu 1* – sper că n-ați uitat niciunul[12]. Torn peste ea din cofa încrustată 50 de mililitri de apă „descântată"[13]. Frământ bucata de cocă, până o simt cum se sufocă. Adaug în aluat sucul de la o lămâie (proaspăt, strecurat) și coaja toată, rasă. Ca să iasă fragezi, compoziția trebuie să fie grasă. Așa că, alelei!, hai cu trei linguri de ulei. Luminel mă-ntreabă de ce adaug și grăsime: sunt sigură că-i bine? Mă rog, nu-i cel mai sigur, dar fără de ulei – am încercat: ies pietre, dragii mei. De aceea v-am și zis că rețeta e un compromis. Decât să cumpărați de la magazin ceva îngrozitor, mai bine ocazional un compromis… necompromițător. Îndulcesc biscuiții cu un piure din fructe uscate: cincisprezece curmale înmuiate în 50 de mililitri de apă și apoi pasate.

VITAMINA L

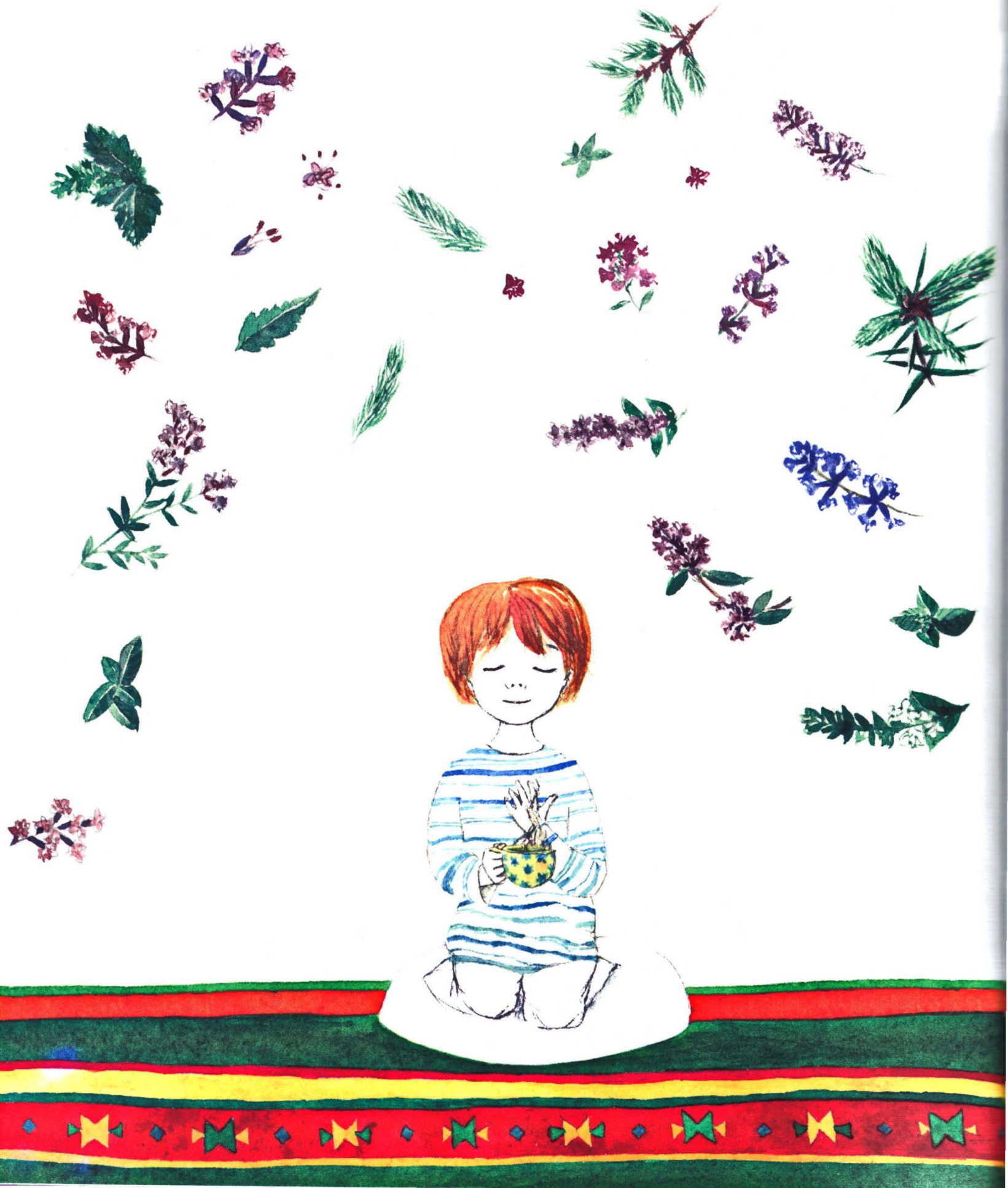


GATA-I ALUATUL, IL TATIND CU SUCITORUL, FOAIE.
ATENȚIE, VĂ ROG, SĂ NU UMPLEȚI BUCĂTĂRIA DE ZOAIE!

3 milimetri să fie grosimea, altfel s-a zis cu frăgezimea. După ce-am întins bucata de aluat, să vezi ce s-a-ntâmplat: am decupat inimioare pe alese şi le-am aşezat în tavă ca pe nişte prinţese. De resturile din aluat, vă spun sincer că nu prea mi-a păsat. Am observat că par dinozauri zburători, dar am crezut că băieţii mei vor fi nepăsători. Le-am aruncat într-un colţ de tavă ca pe nişte slujnicuţe şi le-am lăsat pe toate la copt, la 150 de grade, minute 28. Am aşezat inimoşii rumeniţi la loc de onoare şi slujnicuţele pe-un tocător de lemn, într-o ascunzătoare. Dar degeaba:



„Vino, Pavel, să vezi! striga dimineață Petru. Mama ne-a făcut dinozauri cu aripile de un metru!". Ce s-a mai bucurat Pavel, dragul de el; i-a făcut pe toți aeromodel. Cât despre Biscuiții Inimoşi, atâta de scrobiți şi atâta de frumoşi, ca o piesă de colecție, ei bine, m-au învățat o lecție: atributul minților libere este creativitatea, iar copiii apreciază întotdeauna simplitatea.



ARMONIA

În Țara Soarelui Răsare, Japonia îndepărtată, a prepara şi a bea ceai este o artă. Oamenii şi obiectele creează împreună o ceremonie, în scopul unei clipe perfecte de armonie. A ascunde frumosul pentru a fi descoperit este o artă care cere Armonie, Respect, Puritate şi Calm infinit[14]. Arta Ceaiului e despre frumusețea simplității din natură, descoperită în fiecare gest şi-n fiecare înghițitură. O trăire rafinată care ne învață că este important să facem un singur lucru o dată.

OH, CE MINUNAT AR FI SĂ CREĂM ARMONIE, ÎN FIECARE ZI...

Cum, necum, eu zic să facem o încercare chiar acum! Să preparăm un ceai de plante cu proprietăți regeneratoare şi armonizante: levănțică[15], cimbrişor[16], busuioc[17] şi muguri de brad[18] - pe mine mă ajută Olguța şi Vlad.

PUTEM SĂ-I ZICEM CEAIUL „ARMONIA", O ANAGRAMĂ DE LA PATRIA NOASTRĂ, ROMÂNIA.

Tu, Vlad, răsfiră plantele într-un bol, agale, fă un „amestec în părți egale"[19]. Pune pe inimă un degețel şi culege câțiva picuri de Vitamina L! Toarnă-i pe plante, pic-pic! şi cu recunoştință, dă-le şi-un pupic. Iară tu, Olga, ia un ceainic cu apă şi pune-l pe aragaz. Aprind eu focul, să nu dăm de necaz. Ca să facem Ceaiul Armonia aşa cum

se cuvine, avem nevoie fiecare de câte-o cană împestrițată cu buline. E gata apa, că uite-o cum bolboroseşte. Punem o linguriță de amestec la 250 de mililitri de apă, să miroasă românește! După ce-a bolborosit, ceaiul trebuie strecurat şi răcorit. Abia când e cald ca de la soare poate să primească lămâia şi mierea de floare.

Plantele sunt alimente, dar sunt şi medicamente. Hrănesc, fac curățenie şi repară fiecare celulă, sunt cea mai naturală şi grozavă pilulă! Plantele din flora spontană conțin cele mai multe substanțe nutritive şi medicinale de pe acest pământ, vă spun cu discernământ. Olga şi Vlad se țin scai de mine, vor să ştie chiar acum câte ceva şi despre parfum! Mă dau în leagăn sorbind ceaiul aromat şi rostesc vouă adevărul cel adevărat: de unde au plantele atâta parfum,

parole d'honneur

că nu ştiu să vă spun!

和敬靜寂

MEI: MÂNCARE DE COPII SAU DE PORUMBEI?

Bună dimineața, Darius și Matei! Deschideți inimile, frumușeilor, că au sosit bunatăți din Țara Lumineilor[20]: raze de lumină și picuri-picurei de iubire, cea mai bună vitamină. Luați de vă umpleți inima zor-nevoie și dăruiți mai departe în lume, toți oamenii au nevoie! Am mai primit și un răvaș, adus de Fulgerel, porumbelul postaș. E scris cu praf de stele de însuși Luminel, pentru toți cei aflați în căutare de Vitamina L:

Na, că m-am emoționat, dragii mei, și era să uit că astăzi avem de povestit și despre mei. Din grăunțele astea străvechi fac mâncare aleasă, când o servesc... e liniște la masă! Gru-gru-gru, mă-ngână pofticios Fulgerel – uitasem de el. Zvâââârrrr!, împrăștii o mână de grăunțe pe jos și dumnealui le ciugulește tacticos.

— Întâi şi-ntâi lămureşte-ne, sare de colo Matei: meiul ăsta... Este o mâncare pentru copii sau pentru porumbei?

Pfui, bat-o norocul de minte isteaţă, să ştiţi că mi-a pus o întrebare şugubeaţă. E limpede ca seninul din spatele norilor : porumbeii iubesc meiul, asta-i socoteala lor. Oamenii îl folosesc şi ei, de mii de ani; era preferatul strămoşilor noştri daci şi al bunicilor lor, străbunii traci.

Meiul e ca un castel de cleştar cu camere pline de mistere şi care merită explorate – din punctul meu de vedere. Deschizi o uşă şi afli că meiul nu are gluten, că nu produce alergii şi că este blând cu burticile de copii. Dintre toate cerealele integrale, cele fără gluten sunt de dorit[21]. Vă amintiţi, bineînţeles, că despre lipiciul-gluten deja v-am povestit[22].

Dacă mai mergi prin castel curios, descoperi noi motive pentru care meiul e un aliment sănătos. Ca multe dintre suratele sale cereale, meiul conţine vitamine din complexul B şi diverse minerale: magneziu, potasiu, siliciu şi fier. Ei bine, cel puţin pentru fier, mamele noastre îl vor preţui ca pe un giuvaier.

Un proverb zice că nu-i bine să judecăm după copertă nicio carte, dar când vine vorba de mei, adevărul ăsta e valabil doar în parte. Aspectul chiar contează în cazul lui, trebuie să fie decorticat şi gălbui.

FASOLE
HREAN
CASTRA MURAT
CATINA
MASLINE
MUSETE
ANGHINAR
TURMERIC
QUINOA
OREZ BRUNI
MIERE
OTET MERE
FAINA KAMUT
OREZ BA
MEI
SIROP ARTAR
CAISE CONF
PORU
MIGDA
ZARE
GHIMBIR
ROSII DE COJITE
CIUPERCI USCATE
MALAI
FAINA
MENTA
ULEI DE MASLINE
CUSCA
MAZARE
GHIVECI

Pe Darius îl interesează:

— Dar de păstrat, cum se păstrează?

Toate cerealele integrale pot râncezi, la o adică, într-o zi. Aşa că le păstrăm într-un loc întunecos, uscat şi răcoros. Dacă aveţi beci sub pământ, e minunat. Dacă nu, la frigider cu ele şi s-a rezolvat!

— Toate ca toate, zâmbeşte Matei, da' de ce e meiul uneori amărui, nu pricep... în ruptul capului!

E amărui dacă e vechi, dacă a râncezit sau dacă nu e corect pregătit. Şi dacă tot vă ţineţi scai de mine, haideţi să învăţăm să-l pregătim cum se cuvine: preţ de o noapte se lasă la înmuiat o cană[23] de mei bine spălat. După ce s-a bălăcit, îl luăm la limpezit. Iar şi iar, ca să dispară orice urmă de amar. Îl răsturnăm în oală şi turnăm deasupra două căni şi jumătate de Supă Clară[24]. Facem o concesie: adăugăm şi jumătate de linguriţă de sare neiodată. Când dă în clocot, facem focul foarte mic şi-l acoperim, ţac-pac!, de îndată, c-un capac. Stă jumătate de oră la foc mic, apoi încă 15 minute cu focul stins, la „înflorit".

— Pe toate le-am priceput, da' cum ştiu când s-a făcut? se miră Darius învârtindu-se ca titirezul.

— Nimic mai simplu: când a înghiţit toată supa şi devine pufos, ca orezul.

La final, dragii mei, punem, drept recunoştinţă, Vitamina L şi-un puf de ulei. Poftă bună să vă fie şi, uitaţi, vă dăruiesc încă patru reţete dragi mie:

1. Mei simplu, nu mai pierdeţi timpu'!

Împestriţaţi meiul pregătit mai sus cum se cuvine, cu orice fel de verdeaţă vă vine bine. Nu vreţi să-i puneţi (doar) verdeaţă? Atunci poftim o opţiune mai îndrăzneaţă: sos de spaghete, învârtit în blender pe-ndelete. Roşii, oregano, ulei, busuioc, usturoi - doar un căţel, pentru aromă, fiţi mai discreţi şi voi!

2. SALATĂ TABOULEH

N-o să vă mai opriți din mâncat, da' nu vă faceți scrupule. Adăugați, la meiul cu pricina tot ce vă oferă grădina. Chestii crude pline de lumină şi de viață, să vă fie sănătatea o prea bună dimineață! O roşie dulce, pătrunjel plin de calciu şi de vitamina C, suc de lămâie din plin şi ulei puțin.

3. MEI SIMPLU RĂSFIRAT PESTE BUCHEȚELE DE BROCCOLI ABURIT SAU PESTE CIUPERCUȚE COAPTE – TRECEȚI LA FAPTE!

4. PUDDING DE GUTUI (DAR MERGE LA FEL DE BINE CU ZMEURĂ, VIȘINE, CAISE SAU CU ALTE FRUCTE LA CARE VISAȚI VOI ÎN VISE.)

Fierbem o cană de mei în apă, aşa cum v-am explicat mai devreme. Când se răceşte, îl amestecăm în blender cu două gutui tăiate bucățele şi cincisprezece curmale rehidratate – fără sâmburi, dragele de ele. În crema obținută pun mereu şi un praf de scorțişoară, dar nu spun nimănui, este secretul meu! Puddingul se coace la cuptor[25], eu mă perpelesc de al său dor!

Pentru rețetele astea m-au inspirat cei doi băieței, Darius şi Matei, îngerul Luminel, de soare aducător, şi porumbelul Fulgerel, de Vitamina L purtător. Vă foarte mulțumesc, dragii mei, şi-am încălecat pe-un grăunte de mei!

Ceai din plante infuzate

Levănțică, cimbrișor,
busuioc și muguri de brad

MEI SIMPLU

cu sos de spaghete
cu broccoli abgărit
cu ciuperci compte

PUDDING DE GUTUI

cu mei..

Biscuiți inimoși

NECTAR

de cătină și miere

SUC PROASPĂT STORS

SUPĂ CLARĂ

6 morcovi, 3 rădăcin
pătrunjel, 1 rădăc
de păstârnac, 1 cel
+ pătrunjel

SALATĂ TABOULE

cu mei, roșie, lămâ
și pătrunjel

MARTIPAN

cu efect cr

ÎNGHEȚATĂ cu ban

cătină și

Lumină de cătină

Dragi părinți, uite-așa, fără veste, o să vă spun de data asta numai vouă o poveste. S-a întâmplat astă toamnă. Eram în grădină, cântam şi culegeam fructe de cătină.

Fructele au vitamine,
Știe orice copilaș,
Și sunt hrana cea mai bună
Pentru-al nostru creieraș.
Mâncăm fructe colorate,
Vitamine,
Pentru mine, pentru tine - sănătate!
Mâncăm fructe dulci și coapte,
Energie și vitalitate!

Cătina are crenguțe țepoase, de asta fructele nu se culeg uşor decât dacă ai un foarfece şi un ajutor. Pe mine mă ajută trei fetițe cu roşu-n obrăjori şi fluturi pe bentițe.

Noi de cules suntem gata:
Anastasia, Adriana și Agata!

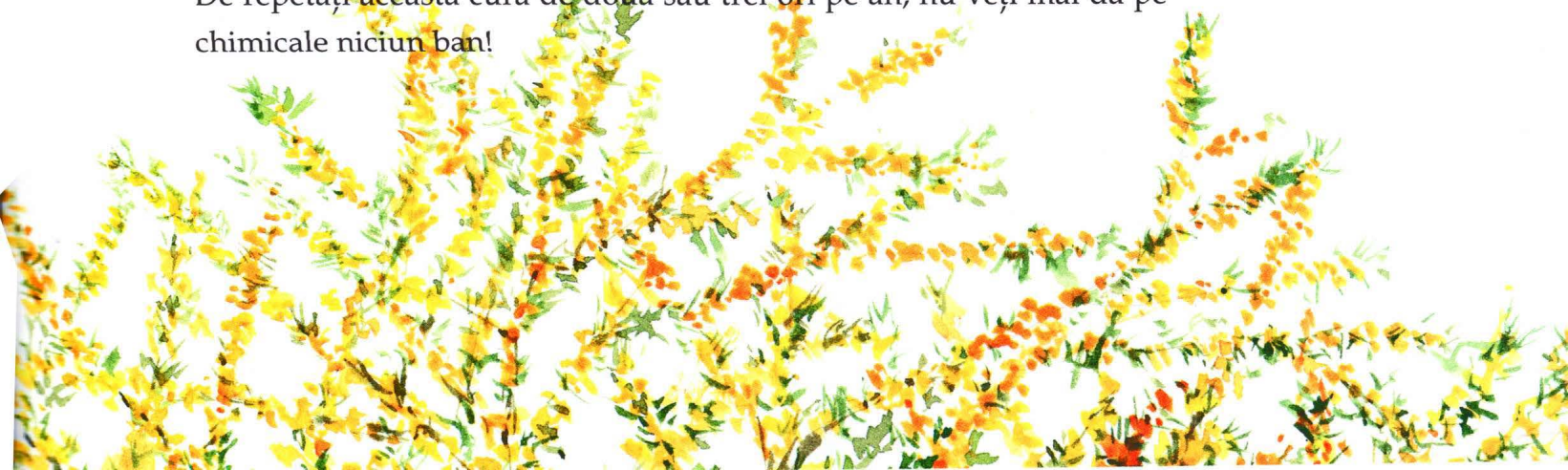
Şi uite-aşa culegi şi iar culegi... bob cu bob, ore întregi! Zi de toamnă târzie, nici vorbă de oboseală sau foame să ne fie. Când dintr-odată, ce să vezi? Iaca poznă: toată cătina din grădină s-a prefăcut în cristale de lumină. Arbuştii îşi răsfirau crenguțele țepoase ca nişte cumetri, hăt spre soare, până la cinci metri! Iar fructele micuțe iradiau lumină portocalie – măi, să fie!

De unde toată povestea asta cu lumina, bătu-o-ar să o bată vina?... De-atâta mirare nici n-am văzut-o pe Regina Albinelor aterizând pe-o floare. Dar şi mai mare ne-a fost mirarea, fireşte, când am auzit-o că mai şi vorbeşte:

— Tii! Dar multe nu ştiți voi, copii! Cătina şi toate fructele care cresc la soare adună în ele lumină caldă şi vindecătoare. Mâncați fructe coapte şi proaspete (adică vii), pentru că funcționează în corp ca nişte baterii! Da, baterii interioare pline cu fărâme de soare şi cu energie de viață, fără de care inima îngheață! Cătina este pentru toate vârstele: de la mămici cu burtici, copii cuminți şi părinți, până la dragii de bunici. Conține vitamina C de zece ori mai mult decât o lămâie, toți duşmanii imunității se fac praf-tămâie! Doar măceşele o mai egalează, însă asta acum chiar nu contează. Fiecare bob conține lucruri care vă fac bine: vitamina B şi E, grăsimi, calciu, magneziu şi tanini.

— Carevasăzică, întreb, stă farmacia toată în bobița asta mică, fermecată?

— O, zice Regina privind în sus, aşteaptă, până la concluzii mai sunt multe de spus: cătina e tonic pentru imunitate şi pentru circulație, reduce febra şi orice inflamație (dureri de gât, amigdalite şi alte bete-şuguri care se termina în „-ite"). Creşte capacitatea de concentrare şi apetitul, adică pofta de mâncare. Combate oboseala şi stările de astenie, erupțiile pe piele – de sunt, să nu mai fie! Corect preparate, produsele cu cătină sunt bune pentru imunitate. Deci, dragi fete cucuiete, gândiți-vă nu doar la cules, ci şi la câteva rețete! Iar dacă simțiți că vă loveşte năpasta, adăugați în ele minunea asta! a zis Regina Albinelor şi ne-a întins un mic joben, plin ochi cu grăuncioare de polen. Polenul de salcie e cel mai dulce, folosiți-l în cure, că mult aduce: enzime şi vitamine din complexul B şi acid folic pentru mame cu copii în pântece. Pentru imunitate este un scutier ce aduce săruri minerale de potasiu, magneziu, sodiu şi fier. Dacă-l mestecați pe îndelete, are de oferit şi proteine de calitate, complete[26]. Copiii pot mânca din când în când câte o linguriță, iar adulții câte o lingură pe zi – o cură ține 20 de zile. De repetați această cură de două sau trei ori pe an, nu veți mai da pe chimicale niciun ban!



DAR, MAIESTATE, STRIGĂM NOI, POLENUL ĂSTA E...
DE NU SE POATE! DULCE ŞI FONDANT, EFECTUL LUI PARE
DE-A DREPTUL ABRACADABRANT!

— Dragile mele, aveți dreptate, oamenii folosesc polenul nostru la multe hibe de sănătate: are efect antibiotic față de stafilococul aureu, bacilul coli şi salmonela – văleu! –, tulburări de creştere, hepatită şi pancreatită, probleme cardiovasculare, afecțiuni respiratorii şi boli renale, depresie şi nevroză, dezechilibre endocrine... Aveți grijă de Darul Sănătății, prețuiți-l aşa cum se cuvine! Mă întorc la stup acum, mersi de întrevedere! spune Regina şi bâzzz, la revedere!

Ehei... Ce întâmplare şi, Doamne, ce idei! Hai în bucătărie, să punem în practică toată treaba, altfel înseamnă c-am ascultat degeaba! Anastasia şi Agata, voi stați de strajă, să nu dispară totul ca prin vrajă. Cât păziți comoara de grăunțe aurii de la albină şi lumina de cătină, puteți ronțăi câte-o bobiță-două, aşa... pe răspunderea mea. Adriana, hai cu ingredientele, că ne uscăm de poftă almintrele. Adu şi o sticluță cu Vitamina L, să punem în fiecare rețetă câte un picurel!

Pentru un pahar de nectar

2 linguri de cătină (proaspătă sau congelată)

1 lingură de polen (1 linguriță dacă ești băiețel sau fetiță)

Miere de salcâm după gust (moderația e un reper just)

250 ml de apă pură

5 frunzulițe mici, când e sezonul, de păpădie sau urzici[27]

Pentru 1L de suc limpede

200 g de cătină boabe (proaspătă sau congelată)

1/2 de cană de zmeură (proaspătă sau congelată)

Miere de salcâm după gust (moderația e un reper just)

1L de apă pură

Bâldâbâc! cu toate-n blender şi Vrummm!

10 secunde, apoi, ţac-pac!, strecurăm printr-o sită deasă şi bem liniştiţi, stând jos, la masă. Sucurile proaspete se plimbă de câteva ori prin gură – asta e o chestie care ajută la asimilare şi la digestie. Se beau cu înghiţituri mici – folosiţi un pai fin şi-aşa veţi reuşi să beţi puţin câte puţin. După ce beţi suc sau mâncaţi fructe, clătiţi imediat gura cu apă, dar

Nu folosiți periuța de dinți

vă scrie asta cu litere de-o șchioapă.

Iar tu, om mare, dacă, citind aceste rânduri, îţi spui că-s lucruri cunoscute şi că le aplicai deja, să ştii că te înşeli nemaifiind atent – şi oamenii maturi fac (mult prea des) greşeli.

ÎNGHEȚATĂ - TREI VARIANTE A PATRU PORȚII GENEROASE ȘI PIELICICĂ - PENTRU FETIȚE POFTICIOASE

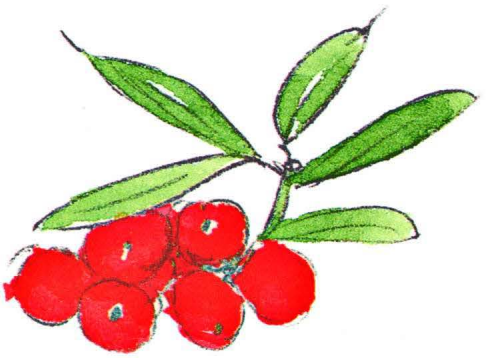
HAI SĂ RUPEM ÎN BUCĂȚELE zece BANANE COAPTE

(au pe coajă pete maronii) şi să le congelăm o noapte şi o zi. Punem în blender cinci curmale rehidratate (verificați vă rog frumos, să aibă sâmburele scos!) şi 200 de grame de cătină. Opțional, dacă vrem să ne răsfățăm, presărăm şi-un praf de vanilie Bourbon. Cu ochii pe minutar, pasăm în blender cătina şi curmalele până se fac nectar. Adăugăm bananele de la congelator şi dă-i şi luptă, puişor!

VRummm, VÂjjj,

câteva minute şi gata-i înghețata plină cu lumină şi cu-a iubirii vitamină.

NOTA BENE: pentru a transforma gheața în cremă fină e nevoie de ceva mai mult decât de un blender obişnuit, e o chestiune de putere, rotații pe minut şi de cuțit. Chiar dacă este mai scump, nu e un capriciu, garantat înghețata va fi un deliciu!

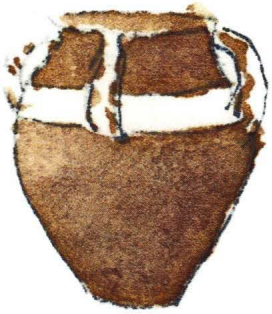


Nu vă îngrijorați, mămici!

Nu e nevoie să cumpărăm blender profesional îndată, doar aşa... ca să mâncăm înghețată. Există încă o posibilitate: fără banane înghețate! Aşa, proaspete, pasați-le cu un blender din cel pe care îl aveți, cu grijă să nu le împrăştiați pe pereți!

Adăugați cătina, curmalele şi opțional vanilia Bourbon – vrummm! (țineți-vă de blender ca de ghidon!). Şi-acum... aplauze: din crema rezultată ne-alegem trei deserturi parfumate, iată!

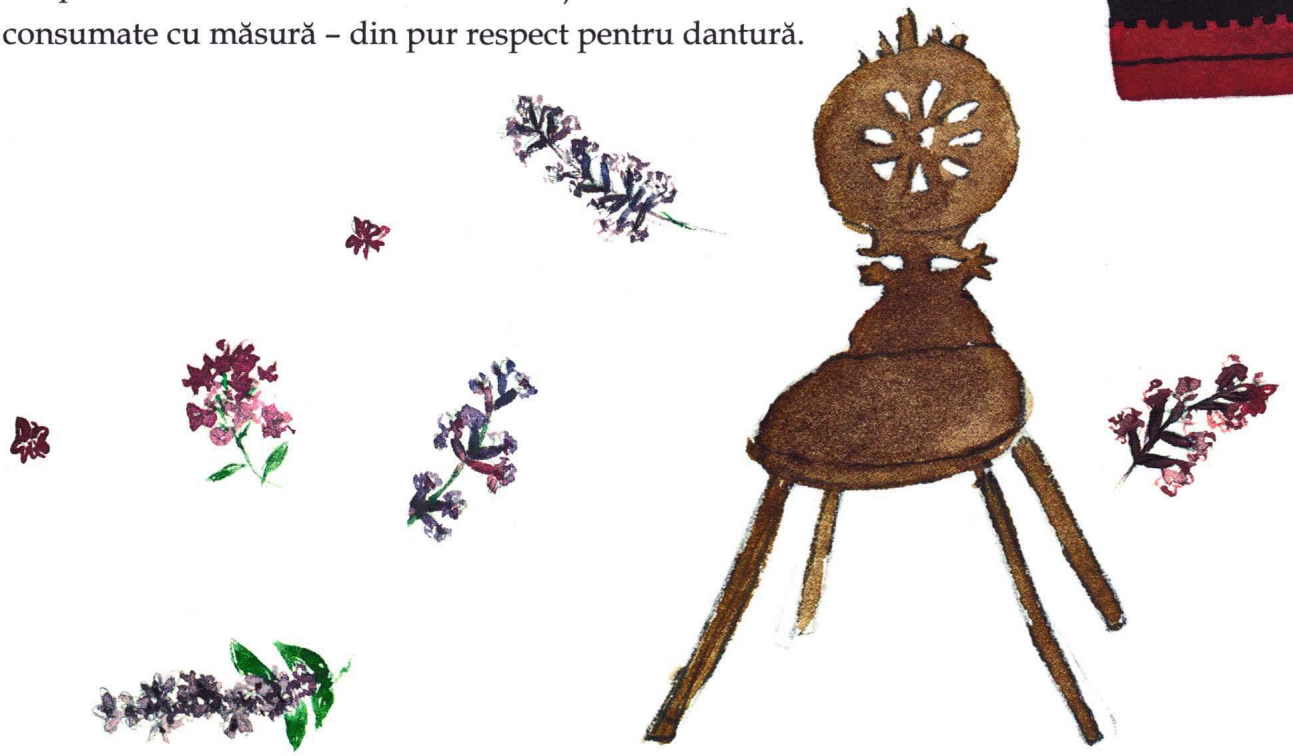
Primul e înghețata cu gust dulce-acrișor, doar turnăm crema în forme și ținți! Câteva ore la congelator.



Al doilea e înghețata deizghețată, mâncăm din cupe rotunjoare, cremă necongelată.

Al treilea, vasăzică, se numește „Pielicică".

Avem nevoie de foi de silicon, practice şi eficiente, nu de bonton[28]. Întindem pe ele în tavă crema cu gust de dumbravă[29]. Se poate face la deshidrator sau la cuptor[30], alegem temperatura şi durata, apoi p-aci ți-i drumul, la joacă până-i gata! Când nu se mai lipeşte de deget la verificare, ştim că putem s-o scoatem afară, la răcoare. Adriana, dacă vrei, putem să încercăm să tăiem Pielicica în chip de tăiței. Că uite, Anastasia şi Agata, dragile de ele, aşteaptă să le umplem farfuria cu Pielicele. Despre fructe uscate există însă o învățătură: sunt valoroase dacă sunt consumate cu măsură – din pur respect pentru dantură.



DA' MULTE AM MAI POVESTIT ȘI, DOAMNE!, CÂTE-AM MAI GĂTIT.
ȘI-AM SCRIS ATÂT, ȘI-AM COLORAT, CĂ-I GATA CARTEA,
NU ȘTIU DACĂ AȚI OBSERVAT. VREAU SĂ MAI STAU CU VOI,
FETIȚE ȘI BĂIEȚI, O VIAȚĂ-NTREAGĂ ȘI ÎNCĂ MULTE ALTE VIEȚI.
SĂ SCRIU VERSURI HRĂNITOARE, ÎMBRĂCATE ÎN CULOARE ȘI
SĂ UIT CĂ DORUL DOARE. DOARE ÎN SUFLET ȘI PESTE TOT,
PÂNĂ SIMT CĂ NU MAI POT. AM SĂ TE PĂSTREZ PE DOR
PENTRU VOLUMUL URMĂTOR. ȘI PENTRU STELUȚELE
FIERBINȚI DIN OCHII VOȘTRI DE COPII CUMINȚI...

Cântec de leagăn cu luminel

Seara, când răsare luna
Și stelele-s pe cer,
Când noi mergem la culcare,
Coboară-un îngerel
Cu aripi fine de lumină,
Somnul dulce să-ni-l țină.
Îl cheamă luminel,
Și e un îngerel...

CÂNTECUL LUI LUMINEL

A FOST ODATĂ - UN ÎNGERAȘ
PE NUME LUMINEL.
ÎI ÎNVĂȚA PE COPILAȘI
CE-I VITAMINA L:
PUNE-O PĂLMUȘOARĂ
CHIAR PE INIMIOARĂ
ȘI CU UN DEGEȚEL
IA VITAMINA L!
PRESARĂ PESTE TINE
SĂ ȚI FIE BINE
ȘI DĂ-LE TUTUROR
UN STROP VINDECĂTOR.
A FOST ODATĂ UN ÎNGERAȘ,
PE NUME LUMINEL...

1. Vitamina L = Iubirea, din engl. *love*
2. Prin diaree, vărsături, transpirație în urma febrei, efort fizic etc. Deshidratarea duce la scăderea nivelului de sodiu, potasiu, calciu şi magneziu din sânge (dezechilibru electrolitic). Prin conținutul sporit în minerale, supa concentrată de rădăcinoase sprijină în mod natural restabilirea echilibrului electrolitic în organism.
3. Calciul, magneziul, potasiul şi sodiul sunt printre cele mai importante metale alcaline şi reglează cele mai importante funcții ale organismului: neutralizarea substanțelor acide, reacțiile nervoase, funcțiile musculare, tonusul celular, echilibrul electrolitic (schimbul corespunzător de substanțe chimice vii între exteriorul şi interiorul celulelor). Organismul uman absoarbe şi foloseşte eficient doar minerale vii (organice) = minerale din plante, fructe şi legume. Ele preiau mineralele „moarte" (anorganice) din sol şi le activează, dându-le „viață".
4. Curcuma sau şofranul indian – condiment alimentar sub formă de praf galben-portocaliu, cu aromă de ardei şi muştar. Plantă medicinală apreciată pentru acțiunea detoxifiantă, antiinflamatorie, hepato-protectoare, antioxidantă, cicatrizantă şi pentru proprietățile antibiotice, antibacteriene, antivirale, antimicrobiene, antitumorale, febrifuge, calmante (tuse, dureri în gât, stomac), drenoare (secrețiii bronşice).
5. Bacterii, viruşi, paraziți, fungi.
6. Petalele pot fi înlocuite cu ulei esențial de trandafiri. Puneți o picătură din pipetă, suficient ca să se simtă aroma discretă. E bună şi apa de trandafiri, o linguriță, însă atenție, că am şi eu o pretenție: citiți eticheta înainte de a cumpăra orice produs, v-am spus: dacă sună a oră de chimie, puneți-l înapoi pe raft – uitat să fie!
7. Se poate folosi şi hrişca negerminată.
8. Cană de 250 ml.
9. „Zaharuri naturale": sirop de porumb, de orez, de arțar, amidon, dextroză, maltoză, glucoză, fructoză, lactoză, sucroză, rapadura, zahăr brut, zahăr brun, nectar de agave, melasă, zahăr pudră, zahăr invertit, sorbitol, manitol, malitol, xylitol, zahăr de struguri – Traubenzucker, zahăr din lapte – Milchzucker.
10. Personaje din romanul *Fram, ursul polar*, de Cezar Petrescu.

11. Grâul, secara, orzul şi ovăzul sunt obositoare pentru abdomen, pentru că toate conţin gluten, un fel de lipici aproape imposibil de digerat, vasăzică glutenul e de evitat.
12. Vezi *Simplu 1*, „Pâinea noastră cea de toate zilele".
13. Apă purificată, filtrată.
14. Cele patru principii fundamentale ale Ceremoniei Ceaiului: Wa, Kei, Sei, Jaku (jap.).
15. *Lavandula angustifolia* (lat.) - plantă cu acţiune farmacologică sedativă, relaxantă, antidepresivă, antioxidantă, antiinflamatoare, antiseptică, antibacteriană, antialgică, diuretică, sudorifică, tonică, febrifugă.
16. *Thymus serpillum* (lat.) - plantă cu acţiune farmacologică antiseptică, intestinală şi pulmonară, antivirală, antifungică, antitusivă, antidiareică, diuretică, sedativă, cicatrizantă.
17. *Ocimum basilicum* (lat.) - plantă cu acţiune farmacologică antispastică, antiseptică, antiinflamatoare, antibacteriană, antifungică, vermifugă, sedativă, antidepresivă, diuretică, febrifugă, stimulează glandele suprarenale şi sporeşte lactaţia.
18. Mugurele de brad are acţiune astringentă, calmantă, cicatrizantă, antibiotică, vitaminizantă şi este expectorant, fortifiant pulmonar, nervos, renal şi digestiv.
19. Indiferent de măsură, ingredientele din amestec sunt în cantităţi egale.
20. Luminel (sg.), Luminei (pl.) - înger(i) de lumină, purtător(i) de Vitamina L. Cuvânt inventat de Petru Georgescu (patru ani).
21. Mei, quinoa, porumb, hrişcă, amarant, orez.
22. Vezi „Biscuiţi inimoşi".
23. 1 cană de 250 ml.
24. Vezi „O comoară de supă clară".
25. 35 de minute, la 170° C.
26. Proteine complete = proteine care conţin toţi aminoacizii esenţiali necesari organismului.
27. Vezi *Simplu 1*, „De patru ori verde, ghici!".
28. Am folosit hârtie de copt în locul foilor de silicon şi a fost un eşec.
29. Grosime 2 mm.
30. La deshidrator: 42° C, 24 h. La cuptor electric: 60° C, aproximativ 1 h.

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE

Hai să-ți mai spun şi eu ceva, chiar de-am ajuns la final deja.

Eşti un copil atât de frumos! Străluceşti precum mami, atunci când râdeti şi faceți poze împreună. Şi eşti simpatic precum tati, atunci când nu ştie ce față să mai facă, doar doar să iasă poza haioasă. Eşti un copil prețios! Ai o sclipire specială în ochi, a ta şi numai a ta.

Ştii tu oare de ce ai în jur mulți oameni care te iubesc?... Pentru că în scurt timp vei începe un nou joc. Sau vei inventa tu unul. Un joc ca cel pe care îl joci acum, doar că mult mai interesant. Ține minte: acest joc nou, care va începe curând, e plin de aventuri şi de prieteni noi. Câteodată va trebui să treci peste unele provocări. Dar tu eşti un copil puternic şi toți cei care te iubesc sunt gata să zboare cu tine spre noul nivel.

La final, ştii deja că totul va fi bine. Nu trebuie să îți fie frică. Niciodată. Iar dacă sunt clipe când te simți mic-mic şi un pic speriat, aminteşte-ți de toți cei care te iubesc. Şi de felul în care îi faci să radă şi să fie atât de fericiți – asta e magia ta! Eşti un copil superb, mereu iubit.

Îți mai spun un ultim secret, vrei? Dar rămâne secretul nostru: comoara e deja la tine. De-acum încolo nu mai trebuie decât să te bucuri de viață!

TUDOR TOMESCU şi al său copil interior

CRISTELA călăuzeşte copiii de toate vârstele pe drumul către ei înşişi: cum să-şi hrănească sufletul, mintea şi trupul pentru libertatea interioară.

După 20 de ani de carieră executivă, Cristela a părăsit lumea corporatistă pentru a fi în slujba misiunii sale personale. Ea conştientizează că poți face numai ceea ce eşti şi ceea ce te face fericit, că libertatea este medicamentul viitorului şi că Viața este Marea Bucurie.

Cristela ştie că floarea e mereu prezentă în interiorul seminței şi că pentru a înflori, ea are nevoie de stări, nu de sfaturi. De aceea, de peste 10 ani, Cristela creează stări, scrie şi vorbeşte de la inimă la inimă despre ceea ce practică ea însăşi împreună cu familia ei: o viață trăită conştient, simplu şi armonios, cu grație şi cu recunoştință față de Sursa Divină. Puteți vizita cristelageorgescu.ro.

CRISTIANA a început să deseneze atunci când a putut ține un creion în mână. I-a plăcut atât de mult, încât nu s-a mai oprit până azi. Foaia de hârtie este micul său tărâm secret, spațiul unde se întâmplă cele mai fascinante poveşti şi locul unde se simte acasă.

Teritorii preferate: poveştile de trezit copiii, basmele, micile şi marile întâmplări din viața unui copil de azi. O parte şi-au făcut loc în peste 15 cărți pentru copii publicate. Dovada pe cristianaradu.blogspot.com.

„În *Simplu 2*, Cristela Georgescu prezintă un model plin de inspirație pentru părinții zilelor noastre, care navighează împreună cu copiii pe zbuciumata mare a vieții, cu valurile și furtunile ei, înarmați cu curaj, speranță și o doză uriașă de iubire sau, după cum o numește Cristela, «Vitamina L»."

RALUCA BABOTĂ, psiholog

„Să fii bun, blând și binevoitor. Să faci totul cu plăcere și să te bucuri de tot ceea ce realizezi. Să fii conștient că nu ai nici mult, nici puțin, ci doar atât cât ai nevoie. Să cauți și să răspândești în jurul tău lumina. Să iubești. Să fii iubit. Să ierți și să fii iertat. Să zâmbești sincer. Să râzi cu poftă. Să cânți. Să te joci. Să citești versuri hrănitoare. Să ții permanent aprinse în inimă motivele pentru care vrei să te menții sănătos. Să îți amintești că Universul e întotdeauna prietenos, că lucrurile fac parte dintr-o ordine și un plan divin menit să faciliteze evoluția și vindecarea ta și că nimic nu ți se întâmplă ție, ci se întâmplă pentru tine."

CRISTELA GEORGESCU

ISBN 978-973-0-22699-7